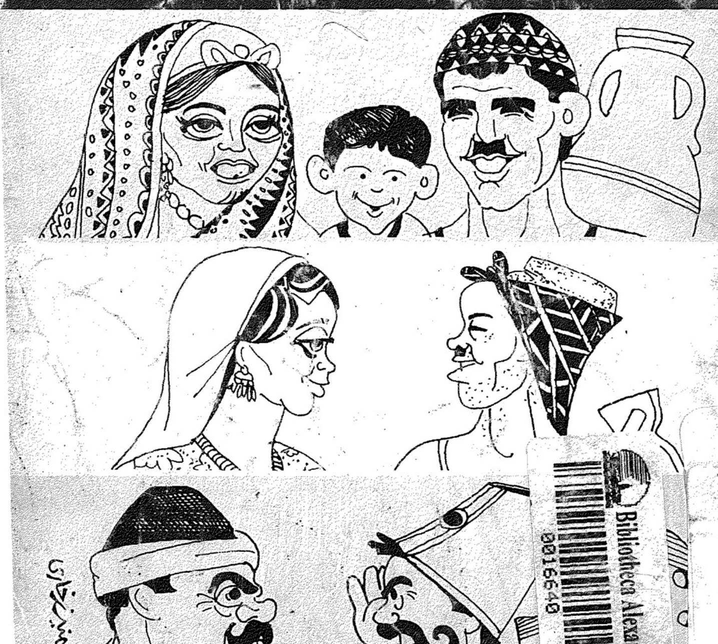
سلسلة كتب العلاقات الاجتماعية ●●

أنت وأسرتك



أنت وأسرتك

اعداد

فوزية صموئيل　　　سامية أنور

جوزيف كامل

رسوم : منير زخاري

صدر عن دار الثقافة ص . ب ١٣٠٤ – القاهرة :

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٨١/٢٨١٧

طبع بمطابع سجل العرب

تمهيد

هذا الكتاب واحد من مجموعة كتب تدرس العلاقات الاجتماعية .

والكتاب مكون من قسمين رئيسيين .

القسم الأول يتحدث عن آداب التعامل بين الزوجين وبين أفراد الأسرة .

أما القسم الثانى فيقدم دراسة مفيدة عن بعض الأمراض التى يتعرض لها أفراد الأسرة .

نرجو أن نتبع هذا الكتاب بباقى كتب السلسلة لفائدة القارىء .

دار الثقافة

في هذا الكتاب

الفصل الأول	: العلاقة بين الزوج وزوجته	٧
الفصل الثانى	: فن معاملة الناس	١٠
الفصل الثالث	: مسك السيرة	١٣
الفصل الرابع	: لكي تكون شخصية محبوبة	١٦
الفصل الخامس	: الكلمة الحلوة	١٩
الفصل السادس	: رد الأمانة لصاحبها	٢٢
الفصل السابع	: آداب المائدة	٢٤
الفصل الثامن	: تغذية الطفل الرضيع	٢٦
الفصل التاسع	: طفلك يتعلم منك	٢٨
الفصل العاشر	: معاملة الطفل عندما يبكى	٣٠
الفصل الحادى عشر	: السلامة من شلل الأطفال	٣٣
الفصل الثانى عشر	: النزلة المعوية	٣٦

الفصل الثالث عشر : صحتك والنظافة ٣٨
الفصل الرابع عشر : إعرف عدوك « السل » ٤٢
الفصل الخامس عشر: ضربة الشمس ٤٦
الفصل السادس عشر : مرض التيفود ٥٠
الفصل السابع عشر : الجروح ٥٣

العلاقة بين الزوج وزوجته

!! ربما زحمة الحياة ياسيدتى ومشاغل البيت والأولاد .
وعملك داخل البيت وخارجه ينسيك عملك الأول ، ورسالتك
الأولى .. لذلك نكتب لنقول : « خذى بالك » .

زوجك دائما يحتاج إلى معونتك .. حتى وإن كان لا يظهر
ذلك . ولكنه يسعد جدا عندما تعطيه اهتماما فى الصباح قبل
خروجه للعمل .. وعندما يعود من عمله ، عندما تهتمى بعمله
وتشاركيه فى التفكير .. يسعد عندما تقفى بجانبه وتعاونيه فى
الضيق وفى الأزمات .

فأنت البلسم الشافى لكل جروح الزمان ، وأنت الصديق
الوفى الذى لا يتخلى عن صاحبه أبداً ، لأنك أنت « المعين »
الذى خلقك الله له .

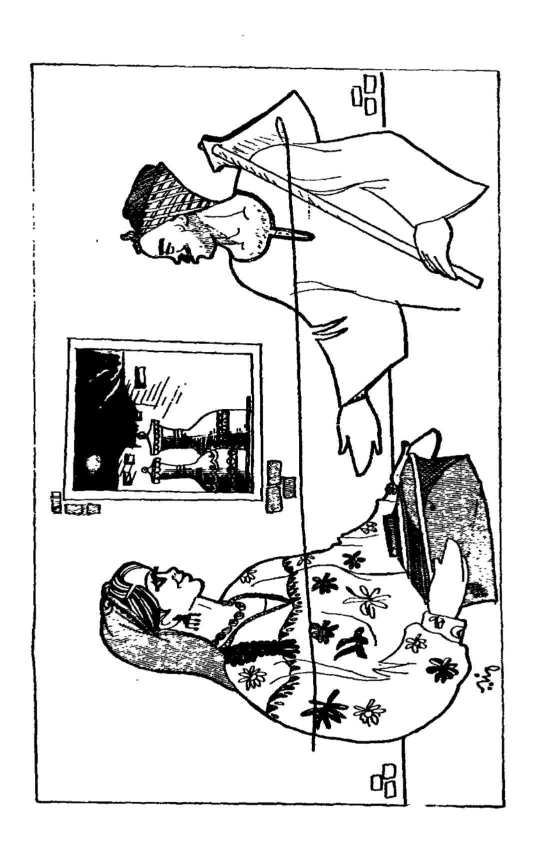
بعض الناس يظنون أن الزواج معناه رفـع الكلفة بين الرجل وزوجته . لكن رفع الكلفة ليس معناه نسيان آداب السلوك وآداب المعاملة .

إن الزوج كثيرا ما ينسى أن يقول لزوجته :

من فضلك و « أرجوك » عندما يطلب منهـا شيئا . ومتى أخطأ فى تصرف معين لا يقول « آسف ... أنا أعتذر عن الخطأ الذى صدر منى » ، قد ينتظر هذه الكلمات من زوجته ولكن لا يقولها هو لها .

من فضلك إعمل « تكليف» بينك وبين امرأتك واستخدم العبارات الرقيقة . إن أساليب الأدب لازمة جدا بين الزوج وزوجته ، إنها تزيد الشعور بالمحبة ، وتعمق الإحساس باهتمام كل واحد بالآخر .

الأدب ضرورى ، والذوق لازم .



فن معاملة الناس

كل إنسان يتمنى أن يكون محبوبا مع الناس ، لكى يكون الشخص محبوبا من الناس يجب أن يعرف كيف يتعامل معهم. وهذه بعض الأمور التى يجب مراعاتها عند التعامل مع الناس .

- حاولى معاملة الآخرين بالطريقة التى تحبين أن يعاملوك بها.
- عندما تجلسين مع الناس لا تنقدى أحداً ، ولا تسخرى من شخص موجود فى الجلسة مهما قل مركزه ، لأن هذا يعطى عنك صورة الشخصية المتكبرة .
- لا تتحدثى عن الغير وعن أخبارهم فى عدم وجودهم .
- لا تحاولى أن تسألى الآخرين أسئلة خاصة ، فهذا قد يضايق

البعض منك مثل أسئلة عن مرتباتهم ، أو مرتبات أولادهم أو ما يدخرونه ، أو ثمن أشياء يمتلكونها .

- إذا جلست مع مجموعة من الناس فلا تأخذى الحديث وحدك طول الوقت ، ولكن أعطى فرصة للآخرين أن يتكلموا .

- المعاملة الرقيقة لا تكون فقط مع الناس خارج أفراد الأسرة ولكنها يجب أن تكون أيضاً مع الزوج والأبناء ، فإن هذا يعطى درسا للأولاد فى كيفية معاملة الآخرين بذوق ورقة ، ويصبح هذا طبيعة ثابتة فيهم .

- لابد من توافر الاحترام بين الزوجين ، وهذا يتطلب عدم الحديث عن أى شىء خاص بزوجك أمام الآخرين لأن هذا يضايقه .

- إذا كان هناك خلاف أو سوء تفاهم بينك وبين زوجك فلابد من إخفاء هذا الخلاف عن الناس مهما كانت درجة الخلاف. فإن الشكوى للآخرين غالبا ما تزيد من المشكلة .

- إذا كنت تذهبين لزيارة جارة قريبة منك جداً ، وكانت صديقة حميمة لك ، فاختارى المواعيد المناسبة لذلك حتى لا تتضايق منك .

- إذا كان لديك جهاز راديو أو جهاز تسجيل فراعى أن يكون صوته منخفضا حتى لا يسبب إزعاجاً للآخرين والجيران .

- فى حالة وجود مريض من الجيران ابتعدى عن عمل أى شىء يسبب إزعاجاً له ، وإذا سألت عنه فاذهبى فى مواعيد مناسبة ومعقولة .

الفصل الثالث

مسك السيرة

أحبّ تسلية عند السيدات هى الجلوس على المصاطب أو على عتبة باب البيت ومسك سيرة فلانة وعلانة . يمكن أن يكون الحديث للبناء والخير.. ويمكن أن يكون للهدم والشقاق.. فمثلا عندما أجد مشكلة متعلقة بجارتى وأريد أن أساعدها فى حل هذه المشكلة أو أناقشها مع شخص آخر يفهم الموقف تمام الفهم ونبحث عن حل هذه المشكلة . . ففى هذه الحالة يكون مسك السيرة خير .

ولكن عندما يكون الحديث عن الناس هو تسليتنا فى وقت الفراغ . ونتحدث عن «فلانة» بقصد إيجاد ضرر لها ، أو تحدث فتنة بينها وبين غيرها ، أو نؤلف قصصاً كاذبة عن أخرى



بقصد التسلية ولا نفكر فيما يحدث بعد ذلك . فى هذه الحالة يكون الحديث عن الناس شراً . .

هذا الحديث يكون للهدم والشقاق بين الناس . وهذا لايرضى الله ، لأن من لا يجمع مع الله فهو يفرق .

إن كان عندنا وقت للحديث والتسلية يمكننا أن نستخدمه استخداماً طيباً ومفيدا . يمكننا أن نتحدث عن ظروف الناس ومتاعبهم وندرس كيف نساعدهم .

وليكن هدفنا الرئيسى أن نكون صانعى سلام .

الفصل الرابع

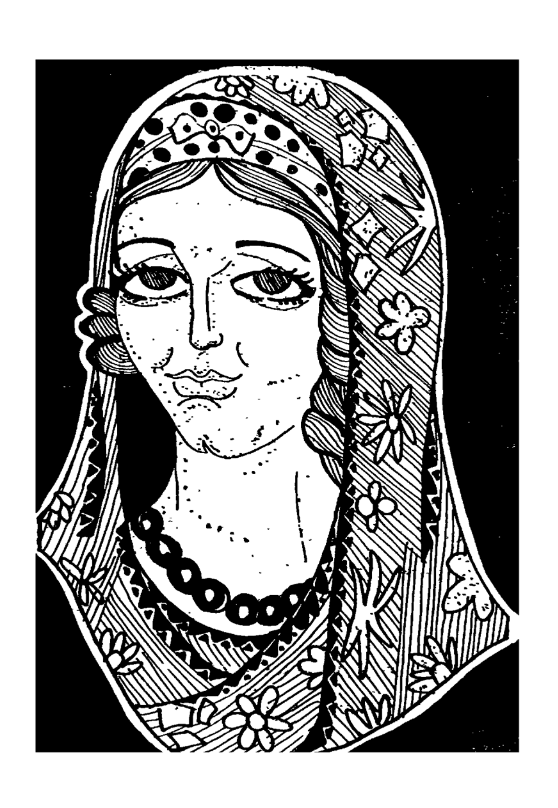
لكى تكون شخصية محبوبة

كل واحدة تريد أن تكون محبوبة من الجميع ، وتكسب صداقة الجميع ، ولكى تكونى ياسيدتى شخصية محبوبة أقدم لك هذه النصائح العشر :

١ ـ لاتكثرى من لوم الناس ،فكثرة اللوم تبعد الناس عنك.

٢ ـ لاتكونى كثيرة الشكوى ، فهذا يطفش الناس منك ولكن بالعكس تعودى أن تكونى دائما مبتسمة شاكرة راضية ، اجعلى ابتسامتك الحلوة دائما على شفتيك .

٣ ـ تعلمى أن تكونى قليلة الكلام ، وتعلمى حسن الإصغاء بمعنى اسمعى أكثر مما تتكلمى .



٤ ـ حاولى أن تقدمى المساعدة للناس ، إذا كان هذا ممكن لك ، ولكن ليس على حساب بيتك وزوجك وأولادك

٥ ـ عندما تتكلمين حاولى أن يكون صوتك منخفضاً ، وإذا كانت هناك مشكلة فلا تستعملى أيضاً الصوت العالى ، فهذا قد يسبب زيادة تعقيد المشكلة .

٦ ـ لا تنسى أن اللطف فى الكلام والكلمة الحلوة لا تكلفك شيئا بالمرة ، وإنما سوف تعود عليك بحب الناس وتقديرهم لك .

٧ ـ لا تتحدثى عن نفسك ومميزاتك ومحاسنك وأعمالك ، ولا تفتخرى بكل شىء يخصك ، فإن ما يخصك لا يهم الآخرين .

٨ ـ عند جلوسك مع مجموعة من الناس ، لاحظى عدم مسك سيرة الآخرين ، لأن هذا يجعل المجموعة تخاف أن تمسكى سيرتهم فى غيابهم .

٩ ـ لا تحكمى على أحد بدون أن تعرفى ظروفه ، لكن دائما ضعى نفسك مكان الآخرين ، فتحكمين الحكم الصحيح

١٠ ـ إذا نصحت شخصا ما نصيحة ، فاحرصى على أن تقدمى نصيحتك برقة لكى يقبل النصيحة .

الفصل الخامس

الكلمة الحلوة

هل تعلمين أن الكلمة الحلوة دواء شاف لنفس تعبانة ، أو لإنسان مريض ، أو لزوج متعب بعد يوم عمل شاق ، أو لإبن (أو إبنة) قام بمجهود فى عمل شاق .. حتى لو كان هذا العمل بسيطاً ؟ ؟ .

الكلمة الحلوة لاتكلفك شيئا ، ولكنها تريحك الكثير... والكثير جداً ، لأنها تريح الناس والناس أغلى شىء فى هذا الوجود .

وكذلك يحدث العكس عندما تنطقين بكلمة رديئة أو كلمة جارحة دون أن تراعى هذا .

قد تكون هذه الكلمة سببا فى ألم الطرف الآخر أو سببا فى يأسه وفشله .



كلنا نحتاج إلى الكلمة الحلوة سيدات كنا أو رجالا أو أطفالا ، بكلمة ممكن أن نقدم السعادة للآخرين .

عاد إبراهيم من الحقل فى نهاية اليوم ، ودخل بيته وبأعلى صوته قال : « ياأم عادل حطى لى الأكل بسرعة أحسن هاموت من الجوع .. إنت يا بنت ... بسرعة » .

لى كلمة معك يا أخى إبراهيم ، إسمح لى أن أقولها لك :

من باب الذوق عندما تعود إلى بيتك بعد نهاية يوم طويل .. إسأل أولا عن زوجتك واطمئن على سلامتها وسلامة الأولاد ، ثم اطلب منها بكل ذوق :

« ممكن تحطى لى آكل يا أم عادل لأنى جعان قوى » ، طبعا سترد عليك : « من عينى يا أبو عادل » .

رد الأمانة لصاحبها

عندما تأخذ أمانة يلزم أن تردها لصاحبها

إن استلفت كتابا من شخص ما ، من المفروض أن تعيد الكتاب إليه . لا تنتظر حتى يطلبه هو منك . إن احتفظت بالكتاب عندك ـ تصير سارقا ـ قد تقول أنا لم أفكر أن هذا الكتاب هو ملك لفلان ، ولكن احتفاظك بكتاب ليس لك ، لمدة طويلة ـ يعتبر سرقة .

أو تستلف السيدة من جارتها «حلة» أو «وابور» وخلافه : وتنسى أن تعيدها لجارتها ، حتى تطلبها منها . أو تردها في حالة سيئة وقذرة .

من باب الذوق عندما تأخذ أمانة ، أن تردها لصاحبها بعد أن تنتهى منها مباشرة ، وتردها كما استلمتها



الفصل السابع

آداب المائدة

حضر عند إبراهيم ابن عمه سعيد من القاهرة . حضر بعد انتهاء الامتحانات . فعمل إبراهيم وليمة كبيرة ودعى كل الأقارب . جلس الجميع حول المائدة الشهية للأكل .

أثناء الأكل « تمخط » إبراهيم بصوت مرتفع وبصق على الأرض . وعندما رأى سعيد هذا المنظر توقف عن الأكل ولم يستطيع أن يكمل ؟

يا أخى إبراهيم «من باب الذوق» عندما تريد أن «تتمخط» يمكنك أن تستأذن وتقوم من على المائدة وتذهب فى مكان بعيد عن مكان الأكل وتتمخط إما فى منديلك الخاص ، أو فى المرحاض بعيدا عن الناس .



الفصل الثامن

تغذية الطفل الرضيع

عزيزتى الأم

بالطبع أنت تعرفين أن الطفل المولود يرضع ٦ رضعات فى اليوم من صدرك ، وهذا يكفيه إلى أن يصل عمره ٣ شهور بعد ذلك إذا شعرت أن لبنك لا يكفيه يمكنك مساعدته برضعة خارجية على شرط أن تكون نظيفة ... وهى عبارة عن : فنجان لبن حليب مغلى جيداً ، ٣ فنجان ماء مغلى ويبرد . أخلطيهم معاً مع معلقة صغيرة من السكر و زجاجة الرضاعة بعد غليها وغلى الحلمة حتى لا يصاب الطفل بنزلة معوية . فى الشهر الرابع يمكنك أن تعطيه قليلا من عصير البرتقال أوعصير الطماطم بعد إضافة الماء المغلى عليه بالتدريج ، بأن تكون البداية بمعلقة عصير مخلوط بملعقة ماء ، وبعد ذلك زيدى الكمية إلى أن تعطيه العصير بدون ماء . لاتنسى أن تعرضى

الطفل لأشعة الشمس حتى لا يصاب بلين العظام كذلك يمكنك استبدال رضعة بأكلة مهلبية .

وإليك طريقة عملها :

كوب لبن حليب أو لبن مجفف

٢ ملعقة سكر

٢ ملعقة نشا .

ضعى اللبن مع السكر على النار ، ثم أذيبى النشا فى قليل من الماء البارد وقلبيهم جيداً ، وعند غليان اللبن أضيفى المخلوط مع التقليب المستمر مدة دقيقتين على النار إلى أن ينضج النشا ، يمكنك استبدال النشا بمسحوق الأرز .

هذا الصنف يصلح « حلو » لكل الأسرة .

الفصل التاسع

طفلك يتعلم منك

لا تظنى أن طفلك لا يفهم ، بالعكس..إن الطفل مع صغر سنه يتعلم بسرعة ، ويقلد كل من حوله ، إن طفلك يتعلم منك كل شيء ،إن كنت تعاملينه بالخوف و العقاب ،فإنك بذلك تربين فيه الجبن والخوف ، ولكن إن كنت تعاملينه بالمحبة مع الصبر فإنك تربين فيه الثقة والشجاعة .

إن كنت تعاملينه بالقسوة والضرب على أى خطأ يعمله ،فإنه يتعلم أن يضرب إخوته ويضرب كل واحد لا يعمل ما يريده .

إنه أيضاً يتعلم طريقة الحياة والمعاملة ، من معاملتك لزوجك ومعاملة زوجك لك ، إن كانت معاملتكما بالتفاهم والمحبة ، تعلم الطفل التفاهم والمحبة فى المعاملة .

وإن كان كل واحد منكما يحترم الآخر ... تعلم أن يحترمكما ويحترم الآخرين أيضا .

وإن كنت فى كلامك معه..تكذبين عليه ، تعلم منك الكذب. ولكن إن كنت تقولين له الصدق دائما سينمو ويكبر على الصدق والأمانة .

إذا كنت تقولين له الألفاظ الرديئة والشتيمة ، هذه الألفاظ تبقى فى ذهنه وتكبر معه ، ولكن إن كان كلامك معه طيباً وألفاظك صالحة تعلم أن يكون كلامه طيباً وألفاظه صالحة .

إذا كنت تعلمينه أن الله يحبه ويعتنى به ، ويهتم به ، سينمو فى قلبه هذا الحب .

إذا كنت تعلمينه حب الوطن ، وحب مجتمعه ، وحب الناس ، ينمو ويكبر وفى قلبه هذا الحب .

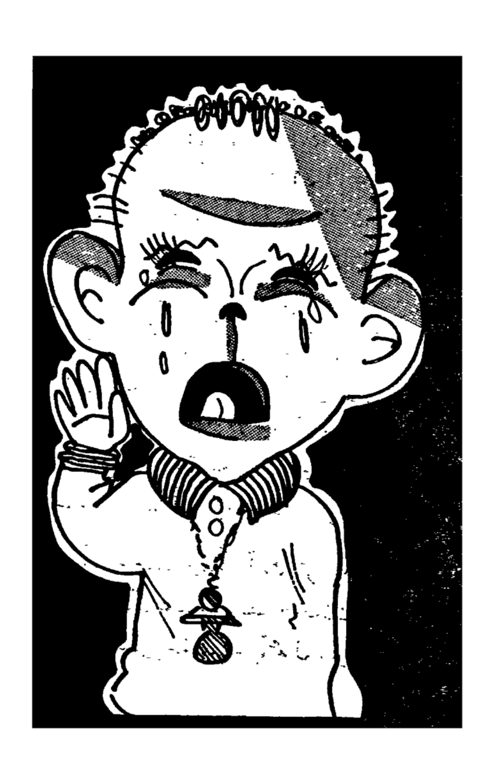
وأخيراً إن كل أعمالك وتصرفاتك ، يتعلمها طفلك منك دون أن تشعرى ، وتبقى فى ذهنه وتنمو معه ويكبر عليها .

وكما يقول المثل المعروف : « التعليم فى الصغر كالنقش على الحجر » .

معاملة الطفل عندما يبكى

سألتنى أم هذا السؤال :

رزقنى الله بطفل منذ ثلاثة أسابيع ، وهو طفلى الأول ، أريد أن أربيه بطريقة صحيحة ، وأريد أن أعوده على البقاء فى سريره دون أن أحمله طول اليوم . لكنه يبكى ويصرخ دائما. البعض قالوا لى أتركيه على سريره وتأكدى أنه غير متضايق من شىء ، والبعض الآخر قالوا لى لاتجعليه يصرخ كثيراً حتى لاتنفك السرة ويحدث له فتق فيها . ماذا أفعل ؟ وما هو الطريق الصحيح ؟



وكانت الإجابة :

الطفل بعد ولادته يكون كثير البكاء .. ولا يوجد فرق عنده بين النهار والليل ـ كما أنه يصاب بمغص فى كثير من الأحيان ، ولكن ليس معنى هذا أن نحمله كل ما يبكى ، لذلك يجب أن نعوده على النظام فى الرضاعة من أول يوم يولد فيه ، وذلك بنظام الرضاعة كل ثلاث ساعات ، وقبل الرضاعة تغيرى له ملابسه إذا كانت مبتلة . ونتركه فى سريره ، وإذا بكى نتركه يبكى ما دام نظيفا وأخذ رضعته بالقدر الكافى ، وعادة فى الأيام الأولى لا يرضع إلا قليلا لمدة خمس دقائق من كل ثدى وتزيد هذه المدة كل يوم إلى أن تصل إلى عشرين دقيقة من كل ثدى . الرضاعة الكافية من أهم الأسباب التى تجعل الطفل ينام مستريحا ولا تجعله يبكى ، هذا طبعا بجانب النظافة ، كما أن البكاء مفيد للرئتين .

عزيزتى أنا سعيدة جداً بأنك تريدين أن تربى طفلك بطريقة صحيحة . لأن هذا مفيد لصحة طفلك ولصحتك أيضاً . كما أنه يجعلك مستريحة للقيام بأعمال البيت .

الفصل الحادى عشر

السلامة من شلل الأطفال

الدولة كلها مهتمة بوقاية أطفالنا من مرض خطير يصيب الأطفال من سن ٤ شهور حتى ٥ سنوات . وعملت مشروعا كبيرا اسمه « المشروع القومى لمكافحة شلل الأطفال » كتبت عنه الجرائد وتكلمت عنه الإذاعة والتليفزيون . وهذا المشروع لتطعيم كل الأطفال الصغار من سن ٤ شهور إلى ٥ سنوات ضد شلل الأطفال .

يتم التطعيم بإعطاء الطفل نقطتين من سائل أحمر فى الفم ثلاث مرات . بين كل مرة وأخرى مدة شهر وبعد هذه الجرعات الثلاث يحصل الطفل على وقاية ومناعة من هذا المرض .



والآن نريد أن نعرف شيئاً عن هذا المرض :

الأعراض :

ينتج عن المرض حدوث شلل فى عضو أو أكثر من أعضاء الجسم . فإذا كان المرض فى الساقين يسبب عجز الطفل عن المشى والحركة . وإذا كان فى الذراع يسبب ارتخاء الذراع وعدم حركته ، وإذا كان المرض فى عضلات التنفس يسبب الاختناق والموت وقد يسبب الشلل فى عضلات التنفس والعين ويؤدى إلى عدم القدرة على البلع والكلام .

طرق الوقاية :

والآن ما هو واجبك لتحمى طفلك من هذا المرض ؟

١ ـ تطعيم الطفل بالطعم الواقى .
٢ ـ سرعة عرض الأطفال على الطبيب إذا ظهرت أعراض الكحة والعطس والإسهال والرشح .
٣ ـ غلى اللبن جيدا مع تقليبه أثناء الغليان .
٤ ـ تغطية الطعام والشراب لمنع وقوف الذباب عليه .
٥ ـ تعريض الملابس والمفروشات للشمس والتهوية .

الفصل الثانى عشر

النزلة المعوية

النزلة المعوية مرض من الأمراض الخطيرة التى إذا أصيب بها الطفل وهو مولود جديد ولم يعالج بسرعة قد تؤدى إلى وفاته .

هذا المرض ينقل عن طريق الذباب ، فإذا وقفت ذبابة على الأكل وبها ميكروب المرض وأكل منه الطفل أو أى شخص آخر ، نقل إليه المرض ، حتى إذا وقفت الذبابة على برازة الطفل ورضع من البرازة نقل إليه المرض .

أعراض هذا المرض :

١ ــ سخونة .
٢ ــ قىء شديد .
٣ ــ إسهال مائى .

الإسعافات الأولية لهذا المرض :

١ ـ أن يمتنع الطفل عن الرضاعة أو اللبن الخارجى .

٢ ـ أن يعطى الطفل سوائل (كمون ، ليمونادة ،نعناع) محلاة بسكر خفيف .

٣ ـ أن تأخذ الأم الطفل المريض إلى الطبيب بأكثر سرعة لأن القيء المستمر والإسهال المائى ، يفقدان الطفل نسبة كبيرة من الماء الذى فى جسمه ، وهذا يسبب له هزالا وضعفاً شديداً .

طرق الوقاية من هذا المرض :

١ ـ أن يوضع شاش على الطعام وعلى البزازة .

٢ ـ أن يغلى الماء الذى يستعمل للطفل .

٣ ـ أن تغلى كل أدوات أكل الطفل قبل كل استعمال .

الفصل الثالث عشر

صحتك والنظافة

هل تعلم أن الذبابة الواحدة يمكنها أن تحمل من مليون ونصف إلى أربعة ملايين ميكروب ناقل للأمراض ؟ وعندما تقف الذبابة على طعامك أو وجهك ، أو وجه إبنك أو طعامه فإنها تنقل ميكروبات الأمراض ؟

لذلك ولكي نعيش أصحاء وسعداء ، يجب أن نراعى النظافة عندما نأكل ، وعندما نشربه ، وعندما نلبس وعندما نعيش فى البيت أو فى الشارع أو فى أى مكان نوجد فيه .

النظافة تشمل ، نظافة الوجه بالغسيل باستمرار ، ونظافة الجسم كله بالاستحمام . تشمل نظافة الملابس والبيت بكل مايشمل ، من أوانى وأدوات المطبخ ،ودورة المياه ، والفراش ومكان النوم ، وتشمل أيضا نظافة الشارع والقرية كلها .

من أجل هذا اهتم بهذه الأمور الهامة التى تهملك وتهم صحتك :

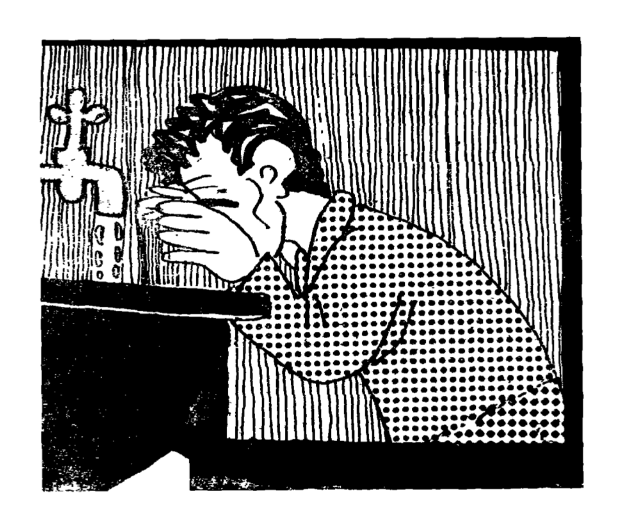
١ ـ العناية بالنظافة الشخصية بواسطة الاستحمام ، وغسيل اليدين قبل الأكل وبعده ، وبعد استعمال دورة المياه ، للوقاية من الأمراض الطفيلية مثل « ثعبان البطن ، والدود الرفيع » والوقاية من الأمراض المعدية مثل التيفود ـ السل ـ النزلات المعوية للأطفال ـ الإسهال الصيفى .

٢ ـ قتل الذباب كلما أمكن ذلك . لأنك عندما تقتل ذبابة واحدة ، أنت تقتل آلاف الذباب لأن كل واحدة تبيض آلاف البيض فى وقت قصير جداً ، وهذا يحدث بين القاذورات والسباخ .

٣ ـ حفظ الأطعمة والأوانى من الذباب بوضع شاش أو قماش نظيف على الطعام أو على وجه الطفل حتى لايلمس الذباب برجليه طعامك أو وجه إبنك فلا ينقل إليكم الأمراض .

٤ ـ عدم تناول الأولاد من الحلوى العسلية أو الأطعمة المكشوفة فى الشوارع .

٥ - غسيل الخضروات كالفجل والخس والجرجير والطماطم بماء نظيف وتجنب غسيلها فى مياه الترع .



٦ - تجنب الشرب من ميـاه الترع لكى تتقى شر الأمراض .

٧ - احترس من باقى الأعداء فى بيتك ، فبجانب الذباب توجد البراغيث ، والصراصير ، والفيران والزبالة والفضلات المكشوفة .

٨ ـ الامتناع عن التبول والتبرز فى الشوارع ، وتجنب ترك أكوام السباخ مكشوفة«يمكنك وضع طبقة سميكة من الأتربة الجافة على أكوام السباخ ، أو نقلها إلى حقلك» .

هل تريد أن تعيش صحيحا وسعيداً ؟ بالتعاون معاً نستطيع أن نحيا حياة سعيدة خالية من الأمراض .

الفصل الرابع عشر

اعرف عدوك - السل

إن مرض السل (الدرن) من أخطر الأمراض المعدية على الإنسان ، وهو مرض اجتماعى يجعل الشخص المصاب به يخجل أن يعرف عنه الآخرون. هذا المرض يصيب الرئتين ، وقد يصيب العظام أو المفاصل ، أو الأمعاء ، أو الجلد ، أو الكلى .

وإليك بعض الحقائق عن هذا المرض :

- ميكروب المرض يمكنه أن يعيش شهوراً طويلة فى الأماكن المظلمة والرطبة ، أى الأماكن التى لا تدخلها الشمس ولا الهواء ، الأماكن سيئة التهوية والمزدحمة .

- يعيش الميكروب فى الأشخاص ضعاف البنية والجسم ، وأيضاً الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات والمسكرات ، والذين يفرطون فى صحتهم .

- ميكروب المرض يتطاير مع البصاق والأتربة ، وينتشر فى الهواء وينتقل إلى الآخرين بواسطة الاستنشاق .

- يلعب الذباب دوراً خطيراً فى نقل ميكروب المرض عن طريق تناول المأكولات المكشوفة الملوثة من الباعة الذين يبيعون بضاعتهم فى الشوارع .

يوجد الميكروب فى اللبن غير المغلى جيدا ، لأجل ذلك عليك :

* بالنظافة وحفظ المأكولات من الذباب
* غلى اللبن وتقليبه عند الغليان مع الاستمرار فى الغلى والتقليب المستمر لمدة ٥ دقائق على الأقل .
* تنويع الغذاء مهم جداً للتغذية وأهمها الجبن ، واللبن والخضروات الطازجة ، والبيض للوقاية من الأمراض .
* لا تبصق على الأرض ، ويفضل استعمال المنديل الشخصى .
* التحصين ضد المرض بمركز مكافحة الدرن



* يمكنك الكشف على نفسك ، وإذا تبين أنك مريض بالدرن لا تنزعج ، لأن الشفاء منه أكيد بالعلاج المبكر فقط عليك بالكشف والعلاج وعمل ما يلزم حسب إرشادات الطبيب

الفصل الخامس عشر

ضربة الشمس

تعرضت بلادنا خلال صيف ١٩٧٧ ، لموجة حرارية غير عادية . وأصيب بعض الناس بضربة الشمس وبعضهم فارق الحياة. والاسم « ضربة الشمس » غير دقيق لأن الصحيح هو « ضربة حرارية » .

قد يصاب الإنسان بضربة حرارية فى الجو المكشوف تحت أشعة الشمس المحرقة . وقد يصاب بها فى الظل تحت سقف البيوت . وقد تصيب الكبار أو الصغار وخاصة أصحاب البشرة البيضاء .

كيف يصاب الإنسان بضربة الشمس « ضربة حرارية» ؟



يوجد فى جسم الإنسان مركز لتنظيم الحرارة ، وعندما ترتفع درجة حرارة الجو ، يؤثر ارتفاع درجة الحرارة على مركز تنظيم الحرارة الموجود فى جسم الإنسان وفى رأسه بالذات . وحين يتأثر هذا المركز المنظم للحرارة فيفقد المصاب خاصية إفراز العرق فترتفع درجة حرارة الجسم وتصل إلى درجة ٤١ مئوية ، وهنا يتأثر الجهاز العصبى، وباقى المراكز الحيوية بالجسم وإذا لم تعالج هذه الحالة بسرعة تنتهى بالغيبوبة ثم بالموت .

أعراض الضربة الحرارية :

* إرتفاع درجة الحرارة فى جسم الإنسان
* صداع شديد جداً
* ضعف وضوح رؤية الأشياء
* عدم القدرة على التحكم العقلى
* فقدان الوعى

العـــلاج :

* نقل المصاب إلى الظل أو مكان أكثر تهوية
* العمل على خفض درجة الحرارة باستعمال مروحة أو بوضع أكياس من الثلج على جسم المصاب .

* إعطاء المصاب محلول ملح الطعام نصف لتر في الوريد إن أمكن .
* اعطاء المصاب أقراص ملح الطعام إن وجدت .
* الراحة التامة وينام المصاب على جنبه .

إذا اضطررت للبقاء مدة طويلة فى الجو الحار أو تعرضت لموجة حرارة شديدة ، يمكنك أن تتناول حوالى ٥ جرامات من ملح الطعام يومياً (حوالى نصف ملعقة شاى فى كوب ماء)

لذلك حرص القدماء الفراعنة على أكل الجبن القديم أثناء عملهم ، وللآن يحرص المزارع المصرى على أكل الجبن القديم .

مرض التيفود

مرض التيفود والباراتيفود يسمى بالحمى المعوية ، لأنه يصيب الأمعاء ، وهو مرض منتشر فى بلادنا ، ويكثر انتشاره فى فصل الصيف .

ميكروب هذا المرض يعيش فى الماء المالح والعذب، وفى الثلج ، ويمكن أن ينتقل هذا المرض بواسطة الملابس وأوانى الطعام وأدوات المريض ، كما ينقله الذباب إذا وقف على بول أو براز مريض ثم وقف على الطعام .

وينتقل المرض أيضاً بواسطة الصراصير .

أعراض المرض :

١ – إرتفاع تدريجى فى درجة الحرارة يكون مصحوباً بصداع شديد فى الجبهة .

٢ ـ تراخ وشعور بالكسل وآلام بالعضلات .

٣ ـ استمرار ارتفاع الحرارة حتى تصل بعد أسبوع إلى ٣٩ أو ٤٠ درجة مئوية . وتستمر أكثر إذا لم يعالج المريض .

٤ ـ يشعر المريض بألم فى البطن مع انتفاخ ، وغالباً ما يشكو المريض من إمساك وأحيانا يحدث له إسهال يكون لونه أصفر وله رائحة كريهة .

٥ ـ يظهر أحيانا على جسم المريض فى منطقة البطن والصدر بعض النقط الحمراء .

٦ ـ يظهر على اللسان طبقة بيضاء .

٧ ـ أحيانا يصاب المريض بنزيف الأنف ـ وذلك فى الأسبوع الأول من المرض .

٨ ـ إذا أهمل العلاج قد يحدث للمريض نزيف معوى ، فإذا لاحظنا البراز نجد به كمية كبيرة من الدم الذى يكون فى أغلب الأحيان فاتح اللون مائلا للسواد .

علاج المرض :

يفضل أن يعالج المريض بأحد مستشفيات الحميات ، وإذا لم يكن ممكنا يراعى الآتى :

١ ـ الراحة التامة للمريض فى الفراش .

٢ ـ أن يعطى المريض غذاء سهل الهضم كالسوائل (شوربة ، ليمونادة ، عصير برتقال ، شاى باللبن) ويمكن أيضاً إعطاؤه (زبادى ، مهلبية ، عسل نحل ، بطاطس مسلوقة) .

٣ ـ أن يعرض المريض على الطبيب لكى يحدد نوع الدواء الذى يعالج المرض . . (المضادات الحيوية) .

طرق الوقاية :

١ ـ إبادة الحشرات بالمنزل كالذباب والصراصير ، وذلك باستعمال المبيدات الحشرية واستعمال الفينيك فى دورات المياه .

٢ ـ يجب أن تكون أدوات المريض مخصصة له فقط .

٣ ـ غسل الخضروات جيداً بالماء الجارى والصابون إن أمكن

٤ ـ غسل الأيدى قبل الأكل .

٥ ـ غلى اللبن جيداً وحفظه من التلوث بعد الغلى .

٦ ـ التطعيم ضد هـذا المرض فى مكتب الصحة ، خاصة الأطفال وقبل حلول فصل الصيف .

الفصل السابع عشر

الجـــروح

الجروح هى القطوع التى تحدث بالجلد وأنسجة الجسم الداخلية .

وتنقسم الجروح إلى ثلاثة أنواع :

١ ـ الجرح الناشىء عن قطع :

ويحدث عن استعمال آلة حادة مثل السكين أو الموس أو قطعة زجاج مدببة ، ويكون الجرح عادة منتظماً وهذا النوع من الجروح ينزف دما كثيرا .

٢ ـ الجرح الناشىء عن تصادم :

ويحدث هذا الجرح عن التصادم بسيارة أو حائط أو فى

حالة السقوط من مكان مرتفع . ويكون الجرح غير منتظم ، وينزف هذا النوع دما قليلا .

٣ ــ الجرح الناشىء عن طلق نارى :

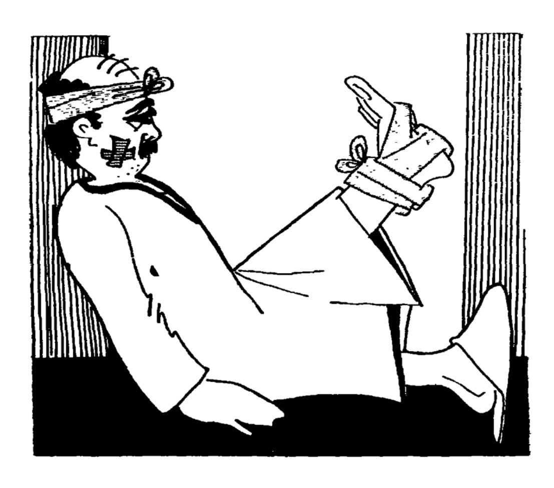
ويحدث عن استعمال سلاح نارى مثل البندقية أو المسدس ويكون الجرح مستدير الشكل ، وتكون فتحة دخول الرصاص إلى جسم الإنسان أصغر من فتحة الخروج .

علاج الجروح

يخطىء البعض فى علاج الجروح ، فيضعون على الجرح البن ، أو يضعون على الجرح تراب الفرن والبعض يتبول على الجرح ، وهذا علاج خاطىء ، يسبب ضرراً كبيراً فيتقيح الجرح وقد يتسمم جسم الإنسان . أما الإسعاف الصحيح فهو :

١ ــ غسل اليد التى تعالج بالماء والصابون ثم يحلق شعر الجلد المحيط بالجرح إن وجد .

٢ ــ غسل الجرح بمحلول مطهر مثل الديتول لإزالة الصديد .



٣ ـ يوضع على الجرح قليل من الميكروكروم أو صبغة اليود .

٤ ـ يوضع غيار نظيف داخل الجرح، وتوضع فوقه قطعة من القطن النظيف ثم يربط برباط نظيف .

جروح شوك السمك

عندما تدخل الإبرة فى جسمك وكان لها طرف بارز أمكن جذبها وإخراجها ، وبعد ذلك يدهن موضعها بصبغة اليود ويرسل للطبيب ، أما فى حالة الإصابة بشوك السمك فيجب عدم محاولة إخراجها لصعوبة ذلك لأنه يوجد سن مقوس بطرف الشوكة ويكتفى بنقل المصاب إلى الطبيب .

سلسلة كتب
العلاقات الاجتماعية
تقدم لك صورا من
العلاقات فى البيت
وفى العمل وفى المجتمع
وهذا الكتاب يساعدك
أن تعرف الأسلوب
الصحيح فى التعامل
مع الآخرين.

